

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Большелипяговская средняя общеобразовательная школа Вейделевского района Белгородской области»

**Развивающая психолого-педагогическая программа  
сопровождения выпускников 9 класса, относящихся к  
«группам риска» по показателям психологической готовности к  
сдаче ГИА-9  
«Экзамен? Легко!»**

Педагог-психолог  
Снаговская Валентина Николаевна

Большие Липяги ,2024

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы	5
Режим и структура занятий	5
Методы и формы, используемые при реализации программы	6
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	6
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7
Ожидаемые результаты реализации программы	7
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	8
<b>Учебно-тематическое планирование программы</b>	9
<b>Примерное содержание занятий развивающей программы «Экзамен? Легко!»</b>	12
<b>Список литературы</b>	31

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы*

Внешняя экспертиза качества обученности учащихся и использованием ОГЭ и ЕГЭ – ежегодная реальность для образовательных организаций. При этом жёсткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр обучающихся, видеонаблюдение), присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей), ограничение по времени, заочность оценки ответов, практически ежегодные сдвиги в бальной системе оценивания несёт в себе дополнительную психологическую нагрузку для выпускников и повышают уровень психофизиологического дискомфорта.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть собственные ресурсы и личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к экзаменам. Результаты ежегодно проводимого мониторинга эмоционального состояния и психологической готовности выпускников 9-х, 11-х классов к сдаче ГИА-9, ГИА-11 в общеобразовательных организациях Белгородской области подтверждают наличие среди обучающихся представителей «группы риска» в отношении успешности подготовки и сдачи экзаменов.

В связи с этим первоочередное значение приобретает создание психолого- педагогических условий для развития психологической готовности обучающихся к прохождению процедуры государственной итоговой аттестации. Понятие *психологической готовности* выпускника определяется как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА<sup>1</sup>.

Важнейшими компонентами психологической готовности, сформированность и развитие которых позволяет обеспечить успешность выпускника при прохождении процедуры государственной итоговой аттестации являются:

- уровень тревожности;

- способности к саморганизации, владение способами управления своим состоянием, уровень развития волевой саморегуляции.

Несмотря на высокий уровень ответственности, который, казалось бы, должен распространяться на всех выпускников 9-х и 11-х классов в связи с проводимой государственной итоговой аттестацией, «группа риска» в аспекте психологической готовности к сдаче экзаменов представлена двумя категориями обучающихся: первая - «группа риска 1» - это выпускники, у которых высокий уровень тревожности сочетается с низким и пониженным уровнем развития волевой саморегуляции. Экзаменационная ситуация для таких обучающихся особенно сопровождающаяся психологическим давлением, чрезмерными ожиданиями педагогов, родителей, может восприниматься как психотравмирующая. Часто именно такие дети находят у себя массу недостатков, отличаются недостаточной уверенностью в себе и своих способностях, возможностях. Высокий уровень тревожности ослабляет концентрацию и переключаемость внимания, вызывает трудности при отделении главного от второстепенного и, в конечном итоге, приводит к дестабилизации интеллектуальной деятельности. А недостаточно сформированные механизмы волевой саморегуляции усугубляют ситуацию, выражаясь в снижении способности к управлению собственным состоянием, к организации и управлению реализуемой деятельностью.

К «группе риска 2» относятся обучающиеся с низким уровнем тревожности и с пониженным и низким уровнем волевой саморегуляции. Такое сочетание характерно для выпускников с «легковесным» отношением к экзаменам, не придающих должного значения процедуре итоговой аттестации, не в полной мере осознающих причинно-следственные связи между результатами сдачи ГИА и успешностью дальнейшего профессионального самоопределения, для них характерна несформированность потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения, низкий уровень активности, снижение способностей к регулированию своей деятельности.

В связи с этим наиболее значимыми для успешного прохождения процедуры государственной итоговой аттестации становятся следующие психологические характеристики обучающегося:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
  - сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.

Для организации психолого-педагогического сопровождения выпускников 9 класса специалистами ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» была разработана развивающая программа «Экзамен? Легко!», которая ориентирована на выработку у обучающихся психологических качеств, умений, навыков, позволяющих эффективно выстраивать собственную деятельность и сохранять эмоциональное благополучие в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Цель программы:** развитие параметров и повышение уровня психологической готовности обучающихся 9 класса к сдаче государственной итоговой аттестации.

**Задачи программы:**

- содействовать развитию уверенности старшеклассников в себе, актуализации их ресурсных состояний;
- обучить выпускников способам волевой мобилизации, реагирования в стрессовой ситуации и поддержания работоспособности в ходе подготовки и сдачи экзаменационных испытаний;
- обучить основам тайм-менеджмента, приёмам планирования интеллектуальной деятельности, организации материала, развить навыки целеполагания;
- оптимизировать параметры межполушарного взаимодействия, познакомить с приёмами мобилизации интеллектуальных возможностей, активного запоминания.

**Адресат:**

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для обучающихся 9-11-х классов. Группа может быть сформирована как из представителей одного, так и из разных классов. Представляется целесообразным набор участников из выпускников «группы риска» по показателям психологической готовности к подготовке и сдаче ГИА. Количество участников в группе до 20 человек.

**Структура и продолжительность программы**

Программа «Экзамен? Легко!» осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 6 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1-3), направленных на углублённое исследование параметров психологической готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Развивающий этап составляет основу программы и в ходе него реализуются групповые занятия с элементами тренинга, направленные непосредственно на решение задач программы – развитие у обучающихся психологических компонентов, готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Развивающий этап состоит из 7 занятий каждое продолжительностью 1-1ч.

20 мин. Данный временной регламент определён тем, что обучающиеся выпускных классов максимально вовлечены в академические подготовительные занятия по учебным предметам, поэтому зачастую их занятость не позволяет осуществлять психологическую развивающую работу в форме полноценных тренинговых циклов. В силу нарастающего характера осознания приближения сроков ГИА и повышения уровня психологической тревожности представляется целесообразным реализацию программы в период с января по апрель с периодичностью 2 встречи в месяц.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

1. Начало работы в группе – 10 минут (ритуал приветствия, упражнение-разминка, погружающее в проблематику занятия, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).

2. Основной этап – 40-60 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

3. Завершение работы – 10 минут (рефлексия, обратная связь).

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

### ***Методы и формы, используемые при реализации программы***

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно-иллюстративный метод: схемы, таблицы; методы мнемотехники, основанные на вербально-логическом мышлении; кинезиологические приёмы и методы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

### ***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.***

Права и обязанности участников программы определяются Конвенцией о правах ребенка, уставом ОУ (в котором проходит реализация программы), выработанными правилами группы (для учеников). Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

*Права педагога-психолога* определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

*Педагог-психолог несет ответственность* за подготовку, планирование и проведение занятий.

Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

*Участники программы имеют право:* на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

*Участники программы обязаны:* соблюдать правила, принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

## **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

### **1. Требования к специалистам, реализующим программу:**

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей обучающихся 15-17 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

### **2. Требования к материально-технической оснащенности:**

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений.

Необходимо наличие стульев или мягких груш по количеству участников, доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

### **Ожидаемые результаты:**

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать параметры психологической готовности к экзаменам:

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;
- уверенность в своих силах, понимание себя, объективное оценивание своих способностей, осознание ресурсов;
- умение эффективно организовывать свою деятельность в предэкзаменационный и экзаменационный период;
- овладение приемами, оптимизирующими интеллектуальную и мнестическую деятельность.

### **Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы**

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством учета посещаемости участниками занятий (ведение журнала посещаемости, заполнение журнала учета видов деятельности педагога- психолога учреждения, составление расписания занятий). Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия

**Учебно-тематическое планирование программы  
«Экзамен? Легко!»**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
<b>I.</b>	<b>Диагностический блок</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкеты, опросники, заключения</b>
<b>II.</b>	<b>Развивающий блок</b>	<b>8 ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>2 ч.</b>	<b>Рефлексия, наблюдение, листы явки</b>
1.	<b>Занятие 1. «Первая встреча»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
1.1	Приветствие				
1.2	Упражнение «Я – это...»				
1.3	«Правила группы»				
1.4	Теоретическая часть «Психологические трудности ГИА-9 и ГИА-11»				
1.5	Упражнение-анализ «Распознаём трудности»				
1.6	Рефлексия				
2.	<b>Занятие 2. «Тревога и уверенность»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
2.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
2.2	Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»				
2.3	Теоретическая часть «Самооценка, уверенность в себе и успешность»				
2.4	Упражнение «Состояние тревоги и покоя»				
2.5	Упражнение «Аффирмации»				
2.6	Упражнение «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»				
2.7	Рефлексия				
3.	<b>Занятие 3. «Уверен – значит готов!»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
3.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
3.2	Упражнение «Символ уверенности»»				
3.3	Теоретическая часть «Тревога и саморегуляция»				
3.4	Упражнение "Избавляемся от негативных слов"				
3.5	Упражнение «Нобелевская премия»				
3.6	Рефлексия				

4.	<b>Занятие 4. «Справляемся с тревогой»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
4.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
4.2	Упражнение «Ассоциации по кругу»				
4.3	Теоретическая часть «Техники расслабления и мобилизации»				
4.4	Упражнение «Успокаивающее и мобилизующее дыхание»				
4.5	Упражнение «Мышечная релаксация»				
4.6	Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»				
4.7	Рефлексия				
5.	<b>Занятие 5. «Гимнастика для мозга»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
5.1	Приветствие«Креативное приветствие»				
5.2	Упражнение «Кнопки мозга»				
5.3	Теоретическая часть «О связи мозга и движений»				
5.4	Упражнение «Слон»				
5.5	Упражнение «Солнышко»				
5.6	Упражнение: «Зеркальное рисование»				
5.7	Рефлексия				
6.	<b>Занятие 6. «Активируем память»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
6.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
6.2	Упражнение-тест «Проверяем память»				
6.3	Теоретическая часть «Память. Приемы организации запоминаемого материала»				
6.4	Упражнение «Работа с текстом»				
6.5	Упражнение«Аббревиатура (акроним)»				
6.6	Рефлексия				
7.	<b>Занятие 7. «Управление временем»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
7.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
7.2	Упражнение-опыт «Большие и мелкие дела»				
7.3	Теоретическая часть «Основы тайм-менеджмента»				
7.4	Коллаж «День по расписанию и без»				
7.5	Упражнение «Чувство времени»				
7.6	Рефлексия				
<b>III.</b>	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкеты, опросники, заключения</b>
<b>Итого</b>		<b>11 ч.</b>	<b>9 ч.</b>	<b>2 ч.</b>	

## Список литературы

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно- методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.
2. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. — СПб. : Издательская группа «Весь» 2015 г.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология - СПб: изд-во «Питер», 2001.
4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.
5. Лапчинская Е.А. Научите старшеклассников тайм-менеджменту // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2016. — № 10. — С.57.
6. Липская Г., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). //Школьный психолог. - 2008. - №9.
7. Лихачева, А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена / А.Ю. Лихачева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. - № 42. – С. 121-126.
8. Менн А.В., Маркина М.Б. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2016. — № 2. — С. 48.
9. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека. // «Вопросы психологии», 2000, № 2 с. 118 –127.
10. Романова, А. Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / А.Н. Романова // Концепт. –2012. –№ 10.
11. Фокина А. Пять правил разработки рекомендаций для подготовки к ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2017. — № 3. — С.6.
12. Фокина И.В. Специфика профилактической работы психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников в условиях общеобразовательной школы / И.В. Фокина // Перспективы науки и образования. – 2014. –№ 4(10). – С. 106-110.
13. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.:Генезис, 2009.-184 с.- (Психолог в школе)
14. Шрагина Е.Ю. Программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха». – Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа» №1, 2012.

### Интернет-ресурсы

<https://4brain.ru/time/> <https://psycho.ru/library/1036>

<https://econet.ru/articles/78033-20-sposobov-povysheniya-samoostsenki-i-obreteniya->

<https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-dlia-formirovaniia-pozitivnogho-mysh.html>

[uverennosti](#)